

WELLEDGE

ZON HÄLSA

36-DAGARS HEMMAPROGRAM



-  #1 GLANDULÄR
-  #2 ELIMINATION
-  #3 NERVSYSTEMET
-  #4 MATSMÄLTNING
-  #5 MUSKLER
-  #6 CIRKULATION

AVSLUTNING & REFLEKTION

Welledge Zon Hälsa - 36-dagars Hemmaprogram

Get Well • Be Well • Live Well with an edge

Syfte: Optimera nervsystemets zonfunktioner i sex steg (å 6 dagar), följt av en integrerande avslutning (zon 7). Programmet främjar bioelektrisk balans, återhämtning, närvaro och medveten läkning.

Dag 1-6: Zon 1 – Glandulär (Endokrina systemet)

Fokus: Balans i hormonella system, inre rytmer, sömn och stressrespons.

Affirmation (Morter March): Jag är i balans och i kontakt med mitt inre centrum.

Kost/tillskott: Adrenalstöd, jod, B5, magnesium. Svenska alternativ: Helhetshälsa B5, Holistic Jod, Magnesiumspray från Ancient Minerals.

Färg & Ljus: Violett, använd gärna fullspektrumlampa på morgonen.

B.E.S.T.-Fokus: Emotionella blockeringar kopplat till ansvar, stress och kontroll.

Dag 7-12: Zon 2 – Eliminationssystem

Fokus: Tarm, njurar, avgiftning, lymfa.

Affirmation (Morter March): Jag släpper taget om det jag inte längre behöver.

Kost/tillskott: Lever- och tarmstöd (mjölkdistel, maskros), elektrolyter. Svenska: Great Earth SuperZym, Holistic BasBalans.

Färg & Ljus: Orange, gärna morgonsol. Fotbad eller infraröd bastu.

B.E.S.T.-Fokus: Lagrade känslor kopplade till skuld och ilska.

Dag 13-18: Zon 3 – Nervsystemet

Fokus: Mental klarhet, sömn, nerver och hjärna.

Affirmation (Morter March): Jag är klar, lugn och levande.

Kost/tillskott: Omega-3, fosfatidylserin, magnesium. Svenska: ArcticMed, Holistic Mind Balance.

Färg & Ljus: Blå. Undvik skärmljus på kvällen.

B.E.S.T.-Fokus: Överstimulering, oro, prestationspress.

Dag 19-24: Zon 4 – Matsmältningssystemet

Fokus: Näringsupptag, enzymer, magsyra, bukspottkörtel.

Affirmation (Morter March): Jag tar emot, smälter och integrerar livet.

Kost/tillskott: Enzymer, ACV, zink, probiotika. Svenska: Helhetshälsa Zink, Holistic LactoVitalis.

Färg & Ljus: Gul. Solenergi, gärna medvetet ätande i solljus.

B.E.S.T.-Fokus: Kontroll, oro över framtiden.

Dag 25-30: Zon 5 – Muskler

Fokus: Koordination, hållning, muskeltonus.

Affirmation (Morter March): Jag rör mig fritt och med inre styrka.

Kost/tillskott: Amps, elektrolyter, kreatin. Svenska: Elexir Magnesium Elektrolyt, PurePower Kreatin.

Färg & Ljus: Röd. Rörelse i dagsljus, gärna barfota ute.

B.E.S.T.-Fokus: Lagrade spänningar kopplade till rädsla och vrede.

Dag 31-36: Zon 6 – Cirkulationssystemet

Fokus: Hjärta, blodflöde, näring till celler.

Affirmation (Morter March): Mitt hjärta är öppet och mitt flöde är fritt.

Kost/tillskott: CoQ10, C-vitamin, flavonoider. Svenska: Helhetshälsa Q10, Elexir C-vitamin Complex.

Färg & Ljus: Grön. Naturkontakt, hjärtöppnande rörelser.

B.E.S.T.-Fokus: Känslor kring sorg och brustna relationer.

Avslutning & Reflektion (Valfri dag 37–42 eller efter varje zon)

Zon 7 – Suggestiv (Återintegrering och självläkning)

- * Tid för vila, journaling, andning och kontakt med Wells of Well-Being.
- * Morter March utan specifik affirmation – välj den som kallat dig mest.
- * Använd blått ljus eller violett för djup integration.
- * Drink levande vatten, meditera vid energiplats eller naturmiljö.

[Inbjudan som video](#)

<https://youtu.be/tlJ8XhNnsvo?si=DhQOs1CFIdh2rmhm>

Martin Fransson
Dr of Chiropractic
Leg. Kiropraktor

Welledge AB
Kornhamnstorg 6
111 27 Stockholm
tel: +46 (0)8 7969688
mobil: +46 (0)704896622
martin.fransson@welledge.se
www.welledge.se
Boka tid www.welledge.nu/bokatid